

长期畏寒乏力 警惕亚临床甲减

张女士皮肤干燥以及怕冷症状已经存在多年,近几个月来,症状加重,到医院检查发现,竟是患上了亚临床甲状腺功能减退症。

亚临床甲状腺功能减退症是代谢性疾病中比较常见的一种,简称为亚临床甲减,很多导致结构或功能异常因素均可导致甲状腺激素合成障碍,引发甲状腺功能减退。

亚临床甲减在甲状腺疾病中占有很高的比率,但是患者常无明显症状,仅约30%的患者表现出记忆力减退、反应迟缓等症状。

由于亚临床甲减常无明显表现,易被误诊为其他的疾病或被漏诊。凡表现为畏寒;轻、中度的顽固性贫血;反应迟钝、乏力、记忆力减退;原因不明的水肿及体重增加;顽固性血脂异常、便秘等;心率不快但有心脏扩大及心衰表现等情况,均需考虑亚临床甲减。

亚临床甲减是否需要治疗需根据患者的具体情况决定:

对于抗甲状腺抗体阳性患者,因其发展为临床型甲减的可能性很大,不论血脂正常与否,均需要治疗。

对于抗甲状腺抗体阴性的患者,需要根据血清TSH(促甲状腺激素)水平升高的程度决定是否治疗,如果血清TSH浓度 $\geq 10\text{uIU/mL}$,很有可能发展为临床型甲减。如果患者伴有其他慢性疾病(如高血压、高血脂、冠心病等)时需要给予治疗。

应用左甲状腺素钠治疗后,有一部分患者可以避免发生临床型甲减。如果血清TSH浓度在 $4.5\sim 10\text{uIU/mL}$ 之间,进展为临床型甲减的危险性高于血清 $TSH\leq 4.5\text{uIU/mL}$,此时可以不予左甲状腺素钠治疗,

不过仍需间隔半年至一年监测TSH水平、检查甲状腺功能。

亚临床甲减是否需要治疗,要看血清TSH的值。如果大于 10uIU/mL ,原则上需要治疗,伴有一些相关的慢性并发症也需要治疗;如果小于 10uIU/mL ,且没有慢性并发症则不需要治疗,患者定期复查甲状腺功能即可。同时,患者饮食应注意高维生素、高营养,忌辛辣、油炸、刺激性食物,忌烟酒,不宜过多摄入含碘食物;忌吃菜花、油菜、木薯、核桃等,以免造成甲状腺肿大。 耿康/文

频繁落枕或是颈椎病

落枕又称“失枕”,是颈部软组织常见的损伤之一,是指以急性颈部肌肉痉挛、强直、酸胀、疼痛、转头失灵为主要症状的疾病。

落枕是一种常见病,落枕的常见发病经过是入睡前并无任何症状,晨起后却感到项背部明显酸痛,颈部活动受限。

落枕的主要症状是无外伤史,晨起发病;颈部出现疼痛、酸胀,多为一侧,活动不利,活动时患侧疼痛加剧,严重者头部向病侧倾斜,下颌转向健侧。查体可触及一侧或两侧胸锁乳突肌僵硬、痉挛,呈肿块和条索状的变化,压痛明显,重者可波及斜方肌、肩胛提肌等。

落枕的治疗方法有哪些呢?可以用拇指指腹对压痛点、风池、风府、颈部夹脊穴、肩井穴、肩外腧穴等进行垂直按压点穴,时间约为3~4分钟,以局部酸胀为度;或用拇指、食指指腹拿捏颈部、肩井穴1~2分钟,要求力度适中,切忌大力度、强刺激手法;对压痛明显及条索处拔罐3分钟,局部出痧为宜(如未出痧不能强求)。

预防落枕,平时颈项部要注意保暖。选择合适的枕头,能维持颈椎的生理曲度。工作、学习时保持良好姿势,避免长期低头,同时也可以适当地进行养生操锻炼。

落枕具有自愈性,病程短则二三天,长则1周。及时治疗可以尽快缓解症状,减少病痛。

需要提醒的是,通过上述治疗如症状未见明显缓解,请立即去医院就诊。如果落枕频繁发作,还伴有头晕、手指麻木等症状,很可能是由颈椎病引起的,需要尽早就到医院诊治。 张敏/文



患过敏性疾病更易引发哮喘

哮喘发作时,主要表现为反复发作的喘息、气急、胸闷或咳嗽等症状,常在夜间和(或)清晨发作、加剧;多数可自行缓解或经治疗后完全缓解。

有过敏性疾病或哮喘家族史的人群,比如有过敏性鼻炎、过敏性皮肤病史的人群更容易患哮喘。

除了过敏可以导致哮喘发作外,还有一些非过敏性因素也可诱发哮喘,常见的有运动、病毒感染、冷空气、空气污染、吸二手烟等。

哮喘常见的症状为咳嗽,且大部分以刺激性干咳为主,多表现为剧烈的阵发性咳嗽;多在运动后或遇到冷空气时诱发。喘息、气急发作时,会在呼气时发出“呼呼”的声音,似“猫喘”或“拉风箱”。

过敏性哮喘常见的过敏原有吸入性过敏原和食物性过敏原两种。在我们日常生活中常见的吸入性过敏原有室内的灰尘、螨虫、花粉、皮屑和动物毛等。食物性过敏原主要和个人的体质有关,当食用一种食物后出现不良反应,可能就是这种食物过敏,应立即停食。

如果没有发现明确的导致过敏的原因,可以通过过敏原皮肤点刺试验或抽血进行过敏原检测。明确自身的过敏原后就应尽量避免接触,从而减少哮喘的发作。

哮喘是一种慢性气道炎症性疾病,需经医生的诊断,规范规律用药、定期门诊复诊,同时需避免接触过敏性因素,减少呼吸道感染的机会,还要合理饮食,作息规



律,保障充足睡眠,多补充蛋白质,进行适当的体育锻炼,增强体质。

哮喘的发作或加重是阶段性的,但气道的炎症是长期存在的。哮喘急性发作主要给支气管扩张剂,口服激素或静脉应用激素及茶碱类药物,必要时需住院治疗。

在此提醒大家,即使哮喘得到了控制、病情稳定,也不能贸然停药,可以在医生的指导下阶梯式地减药、做好慢病的长期管理,避免突然减药造成哮喘大发作。 薛杰/文

预防膀胱癌多喝水少憋尿

在日常生活中,受外界因素的影响,导致很多人都有憋尿的习惯。在特殊情况下,偶尔憋一两次尿对身体不会造成什么损害,但如果逐渐形成习惯,久而久之,就会对膀胱造成损伤,甚至增加患膀胱癌的风险。

膀胱癌多发于50岁以上的中老年人,随着年龄的增长,发病率也相应增长,预防膀胱癌,应从日常生活中的点滴抓起。

首先,应该坚持科学饮食,多吃新鲜蔬菜、水果。因为

新鲜蔬菜和水果中含有丰富的维生素和微量元素,可以分解体内的致癌物质——亚硝基胺。尽量少吃腌制肉类食品,此类食品亚硝酸盐含量高,是非常危险的致癌物质。

其次,增加饮水量。饮水量的多少,直接影响膀胱内尿液的浓度,对膀胱癌的发生有重要影响。如果饮水量少,尿液中的高浓度致癌物质会对膀胱黏膜造成强烈刺激。同时,饮水量少者,排尿间隔时间必然延长,这就给细菌(如

大肠杆菌)在膀胱内的繁殖创造了有利条件。此时,不仅可引发膀胱炎,还会对膀胱黏膜连续产生不良刺激,久而久之,膀胱黏膜在细菌和致癌物质的双重刺激下,可逐渐由炎症、糜烂而导致癌变。

因此,要想预防膀胱癌的发生,就应该科学饮食、多喝水,使尿液稀释后及时排出,这样,尿液中的细菌和致癌物质就相对降低,可以减少对膀胱黏膜的刺激和损害,起到预防膀胱癌的作用。 宇星/文

出现以下症状 警惕白内障

视力下降。这是白内障患者最明显的症状,患者会感觉视力不断下降,看东西逐渐模糊不清,严重者仅存光感,甚至完全失明。

单眼复视。因为晶状体混浊使得晶状体各个部分的屈光力不均匀,在视网膜上形成多个影像。

屈光改变。白内障患者可能会出现近视、远视改变,当混浊的晶状体屈光力增强,一般会出现核性近视,常表现为看近不用戴花镜。

视野的缺损。因为晶状体的各部位混浊程度不同遮盖了部分视线,导致看东西不能看到全部,比较狭窄。

其他。如眩光,事物的对比敏感度下降导致色觉变暗,色觉下降。

临床上还没有药物可以根治白内障,手术是唯一治疗方法。白内障患者术后要注意休息,适当活动,避免弯腰低头,避免提重物。饮食清淡,易消化,多进食富含蛋白质、维生素、纤维素的食物,保持大便通畅,不要屏气。不要穿领口过紧的衣服。保持个人卫生,勤洗手,禁止用手揉眼;洗头洗澡时,不要让脏水流入眼内,避免引发感染。遵照医嘱按时点眼药。注意视力、眼压、血糖、血压等变化,定期门诊随访。如出现眼胀痛、头痛、恶心、呕吐、视力下降应及时就诊。 张玲/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的价值观

我友善 以福人 人福我福

张桦画社供稿

中宣部宣教局 人民日报 漫画增刊 中国网络电视台